Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

약물 남용

사랑하는 사람을 도울 수 있도록 징후를 파악하십시오.

알코올이나 약물 문제가 있는 사람을 도와줄 수 있습니다. 지식과 깊은 사랑만 있다면 말입니다.

내가 줄 수 있는 도움

먼저 징후 포착 방법을 터득하십시오. 친구나 가족 중 직장에서 문제를 일으키는 사람이 있습니까? 집을 어지릅니까? 다른 사람들과 원만히 지내질 못합니까? 그렇다면, 문제가 있는 것일 수 있습니다. 그 문제가 무엇인지 판단하는 방법을 살펴 봅시다.

알코올 문제

과도한 음주를 하는 사람은 음주운전과 같은 어리석은 행동을 하여 법적인 문제에 휘말릴 수도 있습니다.

음주는 그 자체의 증상만으로 질병이 될 수 있습니다. 술을 마시기 시작하면 스스로 멈출 수 있습니까? 더 많이 마셔야 기분이 좋아집니까? 술을 못 마시면 몸이 떨립니까?

마약 문제

마약을 복용하고 있을 경우 잠이 오거나 행동이 느려집니다. 해야 할 일과 하고 싶은 일을 귀찮아서 안 하게 됩니다. 혼란을 느끼거나 체중이 많이 줄어들 수도 있습니다.

코카인 문제

코카인은 화, 말도 안 되는 이야기, 급격한 기분 변화를 일으킵니다. 잠을 이루지 못하거나 체중이 많이 줄어들기도 합니다.

먼저 도움을 받을 수 있는 곳 찾기

의사와 상담을 하시기 바랍니다. 약물 치료 및 회복 상담은 **1-800-564-6600**으로도 전화하실 수 있습니다. 그런 다음 문제가 있는 사람과 대화를 나누십시오.

어떻게 말해야 하는가?

습관으로 인해 또 문제가 발생한다면 그 때 말을 걸어 보십시오. 그 사람의 정신이 맑아질 때까지 기다린 다음에 따로 불러 말을 하십시오. 과거에 있었던 문제에 대해 이야기 하십시오. 그 다음에는 어떻게 도움을 받을 수 있는지 이야기해 주십시오. 노력하지 않는다면 당신이 어떤 조치를 취할 것인지 과감하게 말하십시오.

자녀에게 문제가 있다고 생각된다면, 이렇게 말해 볼 수 있을 것입니다.

- "난 너를 사랑하는 부모이고 너에게 문제가 있을까 봐 걱정돼."
- "많이들 하고 있는 것을 알고 있지만 너에게 해가 된단다. 정말 큰 문제가 생길 수도 있어."
- "너 혼자 헤맬 필요가 없단다. 우리가 도와 줄게. 그 방법을 설명해 주마."

상대가 아이이든 어른이든, 말만 하지 말고 잘 들어 주기도 해야 합니다. 자녀를 사랑한다는 것을 보여주십시오.